

Для профилактики депрессивных расстройств старшеклассников важно отношение взрослых, умение поддержать стремление к независимости и самостоятельности, способность понять и разделить его интересы.

Таким образом, депрессивные расстройства – это психическое заболевание, выражающееся в форме подавленного, угнетенного состояния, возникающее как реакция на тяжелые и неприятные ситуации, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утраты способности переживать радости (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения и пессимистические взгляды), ухудшением физического здоровья.

Необходимость своевременной и целенаправленной работы по профилактике депрессий старшеклассников обусловлена тем, что депрессивные расстройства старшего подросткового возраста имеют тяжелые социальные последствия, такие как суицидальное поведение, насилие, аддиктивное поведение и другие поведенческие девиации.

Литература:

- 1) Иовчук Н.М., Батыгина Г.З. Распространенность и клинические проявления депрессий в школьной подростковой популяции // Журнал невропатологии и психиатрии им. Корсакова С.С. – 1998. - №9. – С. 33-36.
- 2) Иовчук Н.М., Северный А.А. Депрессии у детей и подростков. – М.: Школа-Пресс, 1999.
- 3) Кемпинский А. Меланхолия. Депрессии юношеского возраста. – СПб.: Наука. – 2002.
- 4) Медицинский энциклопедический словарь / Под ред. В.И.Бородулина. – М.: Оникс 21 век, 2002.

УДК 371.12

Гарифуллина А.И., студентка
группы 17.1-115

Костюнина Н.Ю., к.п.н., доцент
Институт психологии и образования

КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ МАНДАЛА-ТЕРАПИИ

Проблема школьной тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии и педагогике. Школьный возраст оптимален для формирования действующих мотивов развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции, становления адекватной самооценки, раскрытия индивидуальных особенностей, усвоения социальных норм поведения, развития навыков коммуникативного общения со сверстниками и взрослыми.

Один из наиболее важных вопросов в психологии и педагогике - выявление причин возникновения и методов коррекции тревожного поведения школьников.

На основе изучения концепций различных авторов (А. Прихожан, Ч. Спилбергер, Б. Филлипс и др.) мы под *школьной тревожностью* понимаем специфический вид тревожности, проявляющиеся во взаимодействии подростка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющиеся в этом взаимодействии. По мнению Филлипса тревожность имеет восемь факторов, такие как: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, в страхе самовыражения, в страхе при проверки знаний, в страхе не соответствовать ожиданиям окружающих, в сопротивляемости стрессу, страхе в отношениях с учителями. Нами были изучены проявления тревожности в подростковом возрасте [3].

Мы выяснили, что *подростковым возрастом* считают период от 11 до 16 лет, который обусловлен не только качественными навыками и полезным изменениями в организме подростка и в его окружении, но связан с возникновением специфических состояний, которые играют важную роль в период наибольшего развития, но и опасным звеном. Именно в этот период у подростка складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительно наращивания знаний, умений; становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, одноклассников, обостряется чувство собственного достоинства и обидчивости. У подростков развивается тревожность по поводу нормы развития, это связано, прежде всего, с диспропорциями в развитии, с преждевременным развитием и его задержкой. Состояние тревожности - следствие подросткового кризиса, который протекает, по-разному и дезорганизует личность подростка, влияет на все стороны его жизни [4].

Изучив сущность и особенность проявления тревожности подростков, мы провели опытно-экспериментальную работу. Исследование проводилось в 3 этапа:

1) констатирующий, цель - определить исходный уровень исследуемых признаков. На основе этих результатов составлялась коррекционная программа для подростков.

2) формирующий - реализовывалась комплексная программа «Необычная раскраска», включающая разнообразные методы коррекции тревожности подростков.

3) контрольный этап, задача которого - оценить эффективность и результативность проделанной формирующей работы.

На I этапе для диагностики уровня школьной тревожности нами была использована методика Филлипса, целью которой является изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у подростков [3].

Проанализировав полученные показатели, мы выяснили, что высокий уровень тревожности наблюдается по шести факторам («общая тревожность в школе», «страх самовыражения», «страх ситуации проверки знаний», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «проблемы и страхи в отношениях с учителями»), по остальным двум шкалам высокая школьная тревожность не превышает допустимую цифру 50%, по фактору «переживание социального стресса» уровень тревожности составляет - 37%, по фактору «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» - 34%.

На II этапе, нами была разработана и внедрена развивающая программа «Необычная раскраска», включающая эффективные формы и методы коррекции школьной тревожности средствами мандала – терапии.

Мандала-терапия – метод арт-терапии, который успешно применяется в практической психологии. *Мандала* (в переводе с санскрита «круг») – это спонтанный рисунок, образ, символ или художественная композиция, создаваемые в пространстве круга [2]. Мы разработали программу коррекции школьной тревожности подростков средствами мандала – терапии. Цель программы: снижение уровня школьной тревожности, гармонизация эмоционально-волевой сферы; снятие внутреннего напряжения, нормализация тревожного поведения. В процессе занятий учащиеся раскрашивали различные мандалы, учились анализировать состояние, вступали в диалог с педагогом – психологом. После формирующего этапа мы провели контрольный замер. Стоит заметить, что после формирующего эксперимента уровень школьной тревожности у школьников изменился. По трем факторам («страх самовыражения», «страх ситуации проверки знаний», «страх не соответствовать ожиданиям окружающих») показатели, превышающие норму до внедрения программы, нормализовались - с 65% до 47%.

По четырём факторам («общая тревожность в школе», «переживание социального стресса», «фрустрация потребностей в достижении успеха», «проблемы и страхи в отношениях с учителями») высокий уровень тревожности находился в пределах 47 - 39% после формирующего эксперимента нормализовался до 35 - 24%.

Таким образом, мы можем констатировать следующее: развивающая программа «Необычная раскраска», которая содержит эффективные формы и методы коррекции школьной тревожности поможет педагогам – психологам в образовательных учреждениях корригировать школьную тревожность подростков средствами мандала-терапии.

Литература:

1. *Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.124-126.*
2. *Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Москва. 2005 – 24 с.*
3. *Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Интернет - источник http://azps.ru/tests/tests_philips.html*
4. *Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст (+CD). – СПб.: Питер, 2013 – 192 с.*

УДК 371.12

В.В Соболева, магистр 2
курса КФУ
Валеева Р.А., д.п.н., профессор

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

В настоящее время проблема аддиктивного поведения подростков внедрилась в нашу жизнь крайне остро. Сегодня, увидеть школьника с сигаретой или алкогольным напитком на улице, можно довольно часто, это стало обыденным зрелищем. Практически в каждой семье родители замечали пристрастие своего чада к кому-либо виду аддикции, лишь для некоторых, эта проблема остается на теоретическом уровне. Каждый взрослый человек задает себе вопрос, как бороться с зависимостями среди молодого поколения, ведь эта огромная проблема ведущая за собой разрушительные последствия, как здоровью самого ребенка, так и окружающего мира в целом. По данным Европейского школьного обследования, Россия по показателям приема алкоголя и других веществ, с большим отрывом, разместилась на первой строчке. Около 67% россиян, среди которых 73% мальчиков 15-16 лет, хоть раз в жизни пробовали курить; 34 % курили в течение последних 30 дней перед обследованием, при этом, в том же исследовании, можно заметить, что российские дети, начинают пробовать никотиновые изделия намного раньше своих сверстников из других стран. Доля подростков, начинающих курить в 13 и ранее лет, составляет 54% среди мальчиков и 31% среди девочек. По данным Российского мониторинга (РМЭЗ, 2004) можно определить средний возраст начинающих курильщиков-13 лет. За этим показателем скрыт довольно большой разброс, ведь согласно этих же данных, доля начинающих курить в 10 летнем и ранее возрасте составляет - 12,6 % . Согласитесь, это огромные цифры. Другая, не менее важная проблема - подростковый алкоголизм. По